एव =निःसन्देह; **हि** =ही; **आत्मनः** =बद्धजीव का; **बन्धुः** =मित्र है; **आत्मा** =चित्त; **एव** =निःसन्देह; **रिपुः** =शत्रु है; **आत्मनः** =बद्धजीव का।

अनुवाद

मनुष्य अपने मन के द्वारा अपना उद्धार करे; अपने को दुर्गति को न पहुँचाए, क्योंकि मन ही बद्धजीव का मित्र है और मन ही उसका शत्रु है।।५।।

तात्पर्य

सन्दर्भ के अनुसार **आत्मा** शब्द का प्रयोग शरीर, मन अथवा आत्मा के अर्थ में होता है। योगपद्धति में मन का विशेष महत्त्व है। यहाँ **आत्मा** शब्द से मन कहा है, क्योंकि वह योगाभ्यास का केन्द्र है। योग का प्रयोजन मन को वश में करके इन्द्रियविषयों से खींचना है। यहाँ इस बात पर बल दिया गया है कि मन को इस प्रकार साधना चाहिए जिससे वह अज्ञानसागर से बद्धजीव का उद्धार कर सके। भवरोग से पीड़ित प्राणी मन-इन्द्रियों के आधीन है। वास्तव में प्रकृति पर प्रभुत्व करने विषयक मन के मिथ्या अहंकार के कारण ही शुद्ध जीव जड़जगत् में बँधता है। अतः मन को इस प्रकार शिक्षा देनी चाहिए कि वह माया की मिथ्या चमक-दमक की ओर आकृष्ट न हो और बद्धजीव का उद्धार हो सके। इन्द्रियविषयों में आसक्त हो कर अपना अधःपतन नहीं करना चाहिए। विषयों में जितना अधिक आकर्षण होगा, उतना ही संसार अधिक बन्धनकारी होगा। मोक्ष का सर्वोत्तम पथ यह है कि चित्त से निरन्तर कृष्णभावनामृत में निमग्न रहे। **हि** पद का प्रयोग इसी बात पर बल देने के लिए किया गया है, अर्थात् ऐसा अवश्य-अवश्य करना चाहिए।

मन एव मनुष्याणां कारणं बन्धमोक्षयोः।
बन्धाय विषयासंगो मुक्त्यै निर्विषयं मनः।।

'मन ही मनुष्य के बन्धन-मोक्ष का कारण है। इन्द्रियविषयों में डूबा मन बंधनकारी है और विषयों से अनासक्त होने पर वही मन मुक्ति का हेतु है।' अतः निरन्तर कृष्णभावनामृत में तन्मय मन परम मोक्ष का कारण सिद्ध होता है।

२४/५

बन्धुरात्मात्मनस्तस्य येनात्मैवात्मना जितः।
अनात्मनस्तु शत्रुत्वे वर्तेतात्मैव शत्रुवत्।।६।।

बन्धुः =मित्र है; **आत्मा** =मन; **आत्मनः** =जीवात्मा का; **तस्य** =उसका; **येन** = जिसके द्वारा; **आत्मा** =मन; **एव** =निःसन्देह; **आत्मना** =जीवात्मा द्वारा; **जितः** =वश में है; **अनात्मनः** =जिसके द्वारा मन को वश में नहीं किया है, उसका; **तु** =किन्तु; **शत्रुत्वे** = शत्रुता में; **वर्तेत** =रहता है; **आत्मा एव** =वही मन; **शत्रुवत्** =शत्रु की भाँति।

अनुवाद

जिसने मन को वश में कर लिया है, उसके लिए मन सर्वश्रेष्ठ बन्धु है, और जिसने मन को वश में नहीं किया है, उसका मन ही परम शत्रु है।।६।।